



گھر پر سیکھنا: والدین اور کیئررز کے لیے تیسرے اور چوتھے درجے پر سیکھنے کے لیے تجاویز

اسکول کے اندر نوجوان افراد کے ساتھ ہماری تعلیم و تربیت کا ایک حصہ تعلقات، سلامتی، نشوونما، ان کے اجسام، جذباتی بہبود، جنس، باحیثیت والدین اور جنس اور جنسی حیثیت کے بارے میں ہے۔ صحت اور تندرستی کے بارے میں سیکھنے سے متعلق ہمارے اس شعبے کو تعلقات، جنسی صحت اور نگہداشتی تعلیم کہتے ہیں

جب نوجوان افراد اسکینڈری اسکول کے پہلے، دوسرے یا تیسرے سال میں ہوتے ہیں تو ان میں سے زیادہ تر اس سطح پر ہوتے ہیں جس کو ہم تیسرا یا چوتھا درجہ کہتے ہیں۔ اسکول کے اندر دو درجات پر سیکھنے کا مطلب یہ ہے کہ استاد فیصلہ کر سکتا ہے کہ کلاس یا انفرادی طور پر کسی نوجوان کے لیے بہترین انداز فکر کیا ہے۔

اس بات کا امکان ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ دوسرے درجے کی ابتداء میں چند ایک مضامین سیکھنے سے مستفید ہو سکے۔ اس بارے میں آپ کے بچے کا استاد آپ سے بات چیت کر سکتا ہے۔ تیسرے اور چوتھے درجے کے درمیان فرق یہ ہے کہ چوتھے درجے پر سیکھنے کے عمل کے دوران چند ایک موضوعات کو ذرا مفصل انداز میں پیش کیا جاتا ہے۔

آپ کا بچہ اب اسکینڈری اسکول میں ہے، لیکن آپ کو اپنے بچے کے پہلے اور سب سے اہم استاد کی حیثیت حاصل رہتی ہے۔ آپ کے بچے کی اسکول میں موجودگی کے دوران اس کو سیکھنے میں مدد دینے کے لئے والدین/کیئررز اور اسکولوں کے لئے مل کر کام کرنے کا موقع موجود ہوتا ہے۔ اس کے بعد آنے والے صفحات میں ہم اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ آپ کس طرح سے سیکھنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ ان والدین کی مثالیں بھی موجود ہیں جن سے ان کے بچے کے تعلقات، جنسی صحت اور نگہداشتی عمل کے بارے میں پوچھا گیا ہے۔

تعلقات کے بارے میں سیکھنا

ہماری تعلیم کا زیادہ تر حصہ جو کہ تعلقات، جنسی صحت اور نگہداشتی عمل کے موضوعات کے تحت آتا ہے، تعلق داری کے بارے میں ہے۔ گھر پر آپ یہ کام انجام دے سکتے ہیں۔ ان میں سے چند ایک چیزیں جنہیں آپ روزمرہ بنیادوں پر انجام دے رہے ہوتے ہیں بالکل واضح ہیں۔ ہم ان کا تذکرہ صرف اس لیے کرتے ہیں کہ وہ اسکول میں سیکھنے کے عمل میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

- ہم سب منفرد ہیں! نوجوان افراد کا کسی بھی ایسے معیار پر پورا اترنا جو کہ منفرد یا بے مثال ہو ان کے لیے تعریف کے بجائے بہت زیادہ تنقید کا سبب بن سکتا ہے۔ جب آپ مل کر بات چیت کرتے ہیں تو اپنے بچے کو یاد دلاتے ہیں کہ وہ کتنے اہم اور بے مثال ہیں۔ ان تمام چیزوں کے بارے میں بات کریں جن میں وہ مہارت رکھتے ہیں اور ان کی وہ چیزیں جو آپ کو پسند ہوں۔ آپ انہیں اس بارے میں غور کرنے کی ترغیب بھی دے سکتے ہیں کہ وہ کون سی چیزیں ہیں جو ان کے بھائیوں، بہنوں، کزنز یا دوستوں کو منفرد اور بے مثال بناتی ہیں۔

- دوست بنانا اور دوست رکھنا اس دور میں نوجوان افراد بہت زیادہ خود مختار ہو چکے ہیں اور ان کے لئے ان کی دوستیاں بہت زیادہ اہمیت کی حامل ہو گئی ہیں۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ 'ناموافق نتائج' زیادہ عام ہو گئے ہیں۔ سوشل میڈیا کی وجہ سے اس میں مزید پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ گھر میں آپ اپنے بچے کو سکھا سکتے/سکتی ہیں کہ وہ دوسروں کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھے، نرم سلوک کرے اور بحث مباحثے اور لڑائی جھگڑوں میں حصہ نہ لینے کی بھرپور کوشش کرے۔ آپ کی تائید سے وہ کنارہ کشی اختیار کر لے گا اور فون بند کر دے گا۔ لیکن اگر آپ کے بچے کو کسی دوست کے ساتھ کوئی مسئلہ درپیش ہو تو بھی آپ مسئلے کے حل کی خاطر وقت صرف کر کے اپنے بچے کی مدد کا بہترین طریقہ تلاش کر سکتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا ہم بھی مدد کر سکتے ہیں اسکول میں کسی سے بات بھی کی جا سکتی ہے۔

- **محبت سے بھر پور تعلقات** اس عمر میں نوجوان افراد بوائے فرینڈ/ گرل فرینڈز بنانے کے لئے تھوڑا دباؤ محسوس کرسکتے ہیں۔ آپ نے کسی کو اپنے بچے سے پوچھتے ہوئے سنا ہوگا: کیا آپ نے ابھی تک کوئی بوائے فرینڈ/ گرل فرینڈ بنایا ہے؟ یہ لڑکیوں اور لڑکوں کے ساتھ دوستی کرنے کی راہ پرچل سکتے ہیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ اسکول میں بلوغت کا مطلب یہ ہے کہ بچے اپنے اندر دوسروں کے لئے احساسات پیدا کرنا شروع کردیتے ہیں، جو کہ یقیناً درست ہے، لیکن یہ بھی اچھا ہوگا کہ اگر ہم اسکول اور گھر میں بچوں کو صرف بچوں ہی کی حیثیت سے دیکھیں اور تعلق داری میں بلا کسی دباؤ کے دوست بنانے میں ان کی مدد کریں۔ جب ہم اسکول کے اندر تعلق داری کے بارے میں سیکھتے ہیں تو اس کا مقصد نوجوان افراد کو اپنے آپ پر اعتماد کرنے اور یہ تصور کرنے میں مدد فراہم کرنا ہوتا ہے کہ جب وہ بڑے ہوکر کسی تعلق کے لیے تیار ہوجاتے ہیں تو یہ تعلق اس شخص کے ساتھ ہونا چاہئے جو ان کی عزت و احترام کرے اور دیکھ بھال کرے۔

دیگر والدین کی طرف سے کہی گئی چند ایک باتیں یہ ہیں:

"بڑے ہونے، محبت کے رشتوں کو مضبوط کرنے، مخالف جنس کا احترام اور رشتوں میں کیا کچھ قابل قبول ہوتا ہے کے بارے میں بات کی۔"

"ہم گفت و شنید کی اہمیت پر تبادلہ خیال کرتے ہیں کہ آپ کسی ایک اور تمام تعلقات میں کیسا محسوس کرتے ہیں اور اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کوئی دوسرا کیا کہتا ہے، آپ جیسا بھی محسوس کریں اس کو اہمیت دی جاتی ہے اور یہ کہ آپ دوسروں کے احساس کی قدر بھی کرتے ہیں۔"

"عمومی طور پر جب ہم بطور ایک فیملی اپنے بیٹے اور اس کے 20 سالہ بھائی کے ساتھ ڈنر پر بیٹھتے ہیں تو ہر چیز کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ گفتگو کے طور پر یہ موضوعات سامنے آتے ہیں۔ ہم اس کے بارے میں خاص طور پر "گفتگو" نہیں کرتے کیونکہ اس کو لگتا ہے کہ وہ شاید "تھوڑا سا بے بس ہے" (اس کے الفاظ میں)۔ لیکن میرا خیال ہے کہ ہم بات چیت کی راہیں کھلی رکھتے ہیں اور اگر وہ محسوس کرے کہ وہ کسی بھی چیز کے بارے میں بات کرنا چاہتا ہے تو میرے خیال میں وہ جانتا ہے کہ ہم اس کی مدد کے لئے موجود ہیں۔"

محفوظ رہنے کے بارے میں سیکھنا

اس دور میں سیکھنے کا ایک اہم شعبہ اپنے بچوں کو حفاظت سے رہنے میں مدد دینا ہے، ان کے جذبات کو پہچاننا اور ان پر اعتماد کرنا ہے اور اس بات کو یاد رکھنا ہے کہ اگر انہیں بات کرنے یا مدد لینے کی ضرورت درپیش ہو تو وہ کس کے پاس جا کر بات کریں۔ گھر پر آپ ان میں سے چند ایک کام کرنے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں:

- **سوشل میڈیا اور آن لائن محفوظ اور ہوشیار رہنا۔** اس دور میں نوجوان افراد اپنا زیادہ تر وقت ہوم ورک کرتے ہوئے، دوستوں کے ساتھ چیٹنگ [آن لائن گپ شپ] کرتے ہوئے، گیمز کھیلتے ہوئے یا یوٹیوب دیکھتے ہوئے آن لائن گزارتے ہیں۔ نوجوان افراد آن لائن زیادہ خود مختار رہنا چاہتے ہیں اور اگر آپ ان سے سوال کریں کہ وہ کیا کر رہے ہیں اور کہاں جا رہے ہیں تو وہ مزاحمت شروع کر دیتے ہیں۔ آپ گھر میں اس موضوع پر بات چیت کرسکتے ہیں کہ آن لائن موجود ہونا کس طرح سے کسی مقام پر موجود ہونے جیسا ہوتا ہے لہذا آپ جہاں پر بھی ہوں آپ کو تحفظ کا احساس درکار ہوتا ہے۔ آپ اپنے بچے کو یہ بات سیکھنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ انہیں کونسی معلومات شیئر نہیں کرنی ہیں اور اگر وہ کسی چیز کو سن کر یا دیکھ کر پریشان ہو جائیں تو آپ کے ساتھ بات کر سکتے ہیں۔ جب ہم اسکول میں اس بارے میں سیکھیں گے تو ہم آپ کو چند ایک چیزیں بتائیں گے اور تجویز کریں گے کہ آپ ان کو اپنے بچے کے ساتھ ملکر دیکھیں تاکہ آپ کی فیملی کو آن لائن محفوظ رہنے کے بارے میں سیکھنے میں مدد مل سکے۔

- **محفوظ اور غیر محفوظ محسوس کرنا۔** اس دور میں نوجوانوں کو اپنے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے اور اپنے احساسات پر بھروسہ کرنے کے لئے مدد دی جا سکتی ہے۔ ہم بچوں کو ایسے احساسات کو پہچاننے میں جنہیں وہ اپنے جسم میں محسوس کرتے ہیں مدد دے سکتے ہیں (مثال کے طور پر پیٹ کی گڑبڑ) اور ان کی دماغی کیفیت (جب آپ کو علم ہو کہ کوئی بات درست نہیں ہے)۔ یہاں تک کہ اگر وہ ہمیشہ الفاظ نہ بھی تلاش کر سکیں تو بھی آپ اپنے بچوں سے ان کے احساسات اور جب وہ پریشان، ناخوش یا خوفزدہ محسوس کریں ہوں تو اس بارے میں ان سے بات کر سکتے ہیں۔
- **تعلقات میں رونما ہونے والی مختلف قسم کی زیادتی اور لاپرواہی ہم سب اپنے بچوں کے لیے بھلائی چاہتے ہیں اور انہیں بے فکر رکھنا چاہتے ہیں۔** اسکول میں ہم تعلقات میں رونما ہونے والی بدسلوکی (جنسی عمل کے لیے تیار کرنے، جنسی استحصال کرنے، پارٹنر کو قابو میں رکھنے، جبر اور تشدد کرنے) کے بارے میں سیکھیں گے کیونکہ ہم چاہتے ہیں کہ وہ ان چیزوں کو غلط سمجھیں اور یہ کہ اگر ایسا ہوتا ہے تو نوجوان یا بالغ فرد پر اس کا کبھی بھی الزام نہیں لگنا چاہیے۔ گھر پر ٹی وی دیکھتے یا کسی کتاب کا مطالعہ کرتے وقت اس قسم کے حالات سامنے آ سکتے ہیں۔ آپ اپنے بچے سے بات کر کے انہیں یہ سمجھنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ ہر فرد کو اپنے تعلقات میں محفوظ رہنے اور دیکھ بھال کیے جانے کا حق حاصل ہے۔
- **رضامندی سے ہماری کیا مراد ہے۔** رضامندی کا مطلب کسی سے کوئی کام کرنے کی اجازت طلب کرنا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ نوجوان افراد ذاتی یا جنسی تعلقات استوار کرنے سے قبل رضامندی کی اہمیت کے بارے میں جان لیں۔ جب ہم اسکول میں رضامندی کے بارے میں سیکھیں گے تو آپ کے ساتھ چند ایک معلومات شیئر کریں گے، لیکن بنیادی طور پر گھر پر بھی سیکھنے کے عمل میں بچوں سے کہا جا سکتا ہے کہ وہ چیزوں کے لیے اجازت طلب کریں اور ہاں یا نہ میں جواب موصول ہونے پر اس کو سمجھیں اور قبول کریں۔
- **جنسی ہیجان مہیا کرنا بدقسمتی سے اس دور میں زیادہ تر نوجوانوں نے کچھ نہ کچھ فحش نگاری دیکھی ہوگی۔** گھر میں آپ اپنے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد دے سکتے/سکتی ہیں کہ ممکن ہے جو جنسی عمل انہیں دکھائی دے وہ حقیقی نہ ہو اور یہ کہ اگر انہیں کوئی پریشان کن چیز دکھائی دے تو اس بارے میں وہ آپ سے بات کر سکتے ہیں۔
- **جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفکشنز (ایس ٹی آئی) نوجوانوں کو بطور بالغ شخص صحت مند تعلقات قائم کرنے میں مدد دینے کے لیے ہم اسکول میں انہیں ایس ٹی آئی [STIs] کے بارے میں بتائیں گے۔** آپ گھر پر بھی ایس ٹی آئی [STIs] کے بارے میں جان سکتے ہیں اور جب وقت مناسب ہو تو نوجوانوں کو کنڈوم کی اہمیت کو سمجھنے میں مدد دیں۔
- **وہ کس کے پاس مدد اور تائید کے لئے جا سکتے ہیں۔** آپ نہ صرف اپنے بچے کے سب سے پہلے اور اہم استاد ہیں بلکہ آپ ان کے سب سے اہم مددگار بھی ہیں۔ اسکول میں ہم نوجوانوں کو ان بالغ افراد کے بارے میں سوچنے کا کہیں گے جن پر انہیں اعتماد ہو اور اگر ان کا کوئی سوال یا خدشہ ہو تو آپ اس پر گھر پر بھی کام کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ اپنے بچے کو کہہ سکتے ہیں کہ وہ اسکول کے ان بالغ افراد کے بارے میں بات چیت کرے جن پر اس کو بھروسہ ہے اور جن کو وہ پسند کرتا/کرتی ہے۔ ہم نوجوانوں کو ایسی جگہوں سے بھی متعارف کروائیں گے جہاں پر وہ جنسی صحت کے بارے میں خفیہ اور مفید مشورے کے لئے جا سکتے ہیں، جس کی انہیں اس وقت ضرورت پیش آ سکتی ہے جب وہ بڑے ہو جائیں گے۔

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند ایک باتیں یہ ہیں:

"مجھے اپنے بچے کے ساتھ راستبازی پسند ہے۔ راز خطرناک ہوتے ہیں۔"

"میں سمجھتا ہوں کہ ہم اس کو ایک ذہین شخص سمجھ کر اس کے ساتھ ہر چیز کے بارے میں بات کرتے ہیں اور ایسی باتیں گفتگو میں ہی سامنے آتی ہیں۔ میرا خیال ہے کہ اس عمل سے ہمارے بیٹے کو ہماری "دانائی" منتقل نہیں ہوتی ہے۔ اس کی اپنی آراء اور تجربات ہیں ہم جن کا احترام کرتے ہیں لیکن ہم کوشش

"کرتے ہیں کہ اس کو مشورہ دیں/بات چیت کریں کہ ہمیں دوسرے لوگوں کے ساتھ کس طرح سلوک اور برتاؤ کرنا ہے۔ ہم ہمیشہ متفق نہیں ہوتے بسا اوقات ہمارے درمیان گرم گرم بحثیں بھی ہوتی ہیں لیکن یہ ٹھیک ہے۔ ہم بھی اس سے سیکھتے ہیں، یہ ایک دو طرفہ چیز ہے۔"

"میں یہ سمجھانے کی کوشش کرتا ہوں کہ بسا اوقات میں اس کے دوستوں کے مقابلے میں سچائی تلاش کرنے کا ایک محفوظ ذریعہ ہوں۔"

"تو اسکول نے اسے کھول دیا، یہ تو وہ راستہ ہے جس پر ہم چل رہے ہیں۔ میں کافی پر اعتماد محسوس کرتا ہوں، میرا خیال ہے میں اسکور جانتا ہوں۔ ایس ٹی آئیز کی طرح، اسکول نے بھی اسکو تجویز کیا ہے۔ 13 سال کی عمر میں مجھے کچھ معلوم نہ تھا، تاہم معلومات طاقتور ہیں۔"

نشوونما یا ن اور اپنے جسم کے بارے میں سیکھنا

جس وقت بچے اسیکنڈری اسکول کے ابتدائی سالوں میں ہوتے ہیں تو ان کے جسم میں تبدیلیاں رونما ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ وہ تیزی سے نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب اسکول کے اندر بلوغت بشمول بدلتے ہوئے احساسات سے آگہی ہے۔ تمام بچے جسمانی تبدیلیوں کے بارے میں سیکھتے ہیں جیسا کہ ان کے بالوں، جلد، جسم کی شکل، سینے، سونگھنے کی حس، ماہواری (حیض)، عضو تناسل اور احتلام کے ساتھ کیا ہوتا ہے۔ ہم ذاتی حفظان صحت کے بارے میں بات کریں گے۔

- بلوغت: جب لڑکے اور لڑکیاں نشوونما پاتے ہیں تو ان کے اجسام میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ گھر پر آپ اپنے بچوں کی طرف سے رازداری اور خود مختاری کے تقاضوں اور بلوغت کے ساتھ رونما ہونے والی تبدیلیوں سے نمٹیں گے۔ جسمانی تبدیلیوں اور مضبوط احساسات دونوں کے ساتھ۔ ہم سمجھتے ہیں کہ گھر پر کچھ چیزوں کے بارے میں بات کرنا الجھاؤ کا سبب بن سکتا ہے، لیکن اسکول میں ہم یہ کام انتہائی حقیقت پسندانہ انداز سے کریں گے۔ یہ سب باتیں بنیادی انسانی نشوونما کے بارے میں ہیں اور ہم سب اس کا سامنا کرتے ہیں!

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند باتیں یہ ہیں:

"مجھ سے اس بارے میں کسی نے بات نہیں کی لہذا میں اس موضوع کو سامنے لانے میں پریشانی محسوس کرتا ہوں۔" کھل کر گفتگو کرنا ایک بہترین طریقہ ہے اور اس کو قدرے مزاحیہ بنانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔"

"معلوم نہیں تھا کہ اس بارے میں اپنے بیٹے کے ساتھ بات کرنے کا مناسب وقت کیا ہوگا... لیکن احساس ہوا ہے کہ اب صحیح وقت ہے!"

"فیملی میں عمومی گفتگو۔ بسا اوقات میری بیٹی کو ماہواری سے متعلق صحت کے چند ایک مسائل درپیش رہتے ہیں لہذا میں اسے نوجوانوں کی جنسی صحت کے کلینک میں لے کر گیا اور اس طرح اس کی مدد کی۔ ہماری کوشش ہوتی ہے کہ صاف گوئی سے کام لیں اور جنسیت کے بارے میں "توپیمات" کا ازالہ کریں۔ انسان ہونے کے لیے یہ ایک معمول کا عمل ہے۔"

جذباتی صحت کے بارے میں سیکھنا

اسکول میں ہمارا خیال ہے کہ نوجوانوں کی جذباتی تندرستی کے بارے میں بہت سارے خدشات ہیں جن کو بعض اوقات ذہنی صحت اور تندرستی بھی کہا جاتا ہے۔ نوجوان افراد اس پر گفتگو کرنے کے قابل ہو کر ہم سے فائدہ اٹھائیں گے۔ گھر پر آپ ان میں سے چند ایک کام کرنے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں:

- **جذباتی محسوس کرنا۔** مضبوط جذبات بلوغت اور نشوونما کا ایک حصہ ہیں۔ ایسا کرنا مشکل اور کہنا آسان ہو سکتا ہے لیکن اس سے کسی بھی صورتحال کی شدت کو کم کرنے اور نوجوان شخص کو پرسکون رکھنے کے لیے مہلت مہیا کرنے میں مدد ملتی ہے تاکہ اگر آپ دونوں کو کچھ کہنے کی ضرورت ہو تو وہ آپ کی بات کو سن سکیں۔ اگر ہم بالغ افراد کسی نوجوان شخص کو اپنے جذبات سے مغلوب ہونے کے بجائے ان پر قابو پانے کے طریقوں کے بارے میں مدد دے سکیں تو بھی یہ مدد گار ثابت ہوگا۔ جب کوئی نوجوان کنارہ کشی اختیار کر لے تو ایسے میں ہمیں اس کو یاد دہانی کروانے کی ضرورت ہوگی کہ ہم اس کی مدد کے لیے حاضر ہیں اور ہم اس کو اس وقت کے بارے میں بتائیں جب گفتگو ممکن ہو سکتی ہو۔ اگر یہ ایسی چیز ہے جس کے بارے میں ہم مل کر کام کر سکتے ہوں تو اسکول میں کسی سے بات کریں۔
- **بذات خود اپنی اور دوسروں کی دیکھ بھال کرنا۔** نوجوانوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ ہمدردی کی اہمیت کو جانیں – نہ صرف دوسروں بلکہ اپنی ذات سے بھی ہمدردی کریں۔ ان پر بہت سارے دباؤ ہیں، خصوصی طور پر آن لائن، اگر ہم اسکول اور گھر میں ہمدردی کے بارے میں بات کر سکیں تو ہم نوجوانوں افراد کو دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات رکھنے کے بنیادی اصولوں کی یاد دہانی کروا سکتے ہیں۔
- **جسمانی نقش اور نوجوانوں پر دباؤ۔** اسکول میں ہم نوجوانوں کو درپیش ان مجبوریوں کے بارے میں سیکھیں گے جن کی وجہ سے وہ چند ایک رویوں کا سامنا یا اظہار کرتے ہیں - یہ چیزیں ہم عمر افراد اور سوشل میڈیا سے آسکتی ہیں۔ جب آپ ٹی وی یا سوشل میڈیا پر چیزیں دیکھتے ہیں تو گفتگو کا آغاز کرنے کے لیے یہ ایک اچھا موقع ہو سکتا ہے ہوسکتا ہے اور والدین کی حیثیت سے آپ اپنے بچے میں یہ اعتماد پیدا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ وہ کون ہیں۔

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند ایک باتیں یہ ہیں:

"بس اس سے بات کرو کہ اسے کس طرح سے دوسروں جیسا ہونے کی ضرورت نہیں ہے، کیونکہ اس کی اپنی شخصیت ہے۔"

"بس راست باز رہنا اور بات چیت کرنا۔ چند ایک موضوعات پر بات چیت کا آغاز کرنے کے لیے میں گھریلو صورتحال کی عکاسی کرنے والے ڈرامے کا سہارا لیتا ہوں جسے انہوں نے ابھی ٹی وی پر دیکھا ہوتا ہے۔"

صنف کے بارے میں سیکھنا

اسکول میں ہم بچوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ جس کے ساتھ بھی ہوں خوش رہیں، خواہ وہ جس بھی لڑکی یا لڑکے کے ساتھ وہ رہنا چاہتے ہوں۔ اسکول میں ہم تمام بچوں کے ساتھ یکساں سلوک کرنے کی پوری کوشش کریں گے۔ ممکن ہے آپ گھر پر ان خیالات پر غور کرنا چاہتے ہوں:

- **صنفی دقیانوسی کے تصورات اور مساوات۔** گھر پر آپ لڑکوں اور لڑکیوں کو ذمہ داریاں بانٹنے کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ آپ کتابیں پڑھ سکتے ہیں، فلمیں دیکھ سکتے ہیں جن میں دقیانوسی تصورات رکھنے والی خواتین اور مرد نہ ہوں۔ اور یقیناً آپ صنف سے قطع نظر اپنے لڑکوں اور لڑکیوں کو دوسروں کا احترام کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔
- **ایک لڑکا یا لڑکی ہونا۔** گھر میں آپ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں کہ وہ جو کچھ بھی بننا چاہتا ہے بنے اور اس کی مدد کریں کہ وہ دوسرے بچوں کی خواہ وہ کوئی بھی ہوں عزت کرنا سیکھے۔
- **جنسی طور پر ہراساں کرنا۔** ہمارے اسکولوں، کام کی جگہوں اور برادریوں کو ہر طرح کی جنسی ایذا دہی سے پاک ہونا چاہئے اور اسی طرح ہم اسکول میں اس کے بارے میں سیکھیں گے کہ کوئی شخص اس کا سامنا کیسے کر سکتا ہے۔ گھر پر آپ خبروں یا ٹی وی پروگراموں یا فلمی کہانیوں کا استعمال کرتے ہوئے بھی اپنے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ جنسی ایذا دہی کا سامنا کرنے والا شخص کبھی بھی غلطی پر نہیں ہوتا – اور اگر ایسا واقع رونما ہو جائے تو کسی سے بات کرنا اور مدد تلاش کرنا اچھی بات ہے۔

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند ایک باتیں یہ ہیں:

"یہ ٹی وی، فلموں اور رسالوں میں ہے۔ لیکن میں نے اسے ہمیشہ کہا ہے کہ جو کام بھی کرو اپنی مرضی سے کرو، میری اپنی پرورش اسی طرح ہوئی تھی۔ لڑکیاں ذہنی طور پر دباؤ میں آ جاتی ہیں، ڈائٹنگ جیسے کام کرتی ہیں۔ پوپ اسٹارز ایسی زندگیاں بسر کرتے ہیں جو بہتر نہیں ہوتیں - شراب، منشیات - میں نہیں چاہتی کہ وہ غلطیاں کرے۔"

"میں اسے عورتوں کے ساتھ سلوک کرنے کے بارے میں راہ راست پر لے آؤں گا، میں چاہتا ہوں کہ وہ اپنے لیے سیکھے لیکن میں اس کے تجربات کے دوران اس کے لیے موجود ہوں۔"

"میں انہیں خواتین کا، بذات خود اپنا اور حکام کا احترام کرنا اور اپنا ذاتی انداز اپنانا سکھا رہا ہوں۔"

"ہم مرتبہ افراد کے دباؤ اور اپنی ذات کے لئے اٹھ کھڑا ہونے کے لیے درکار اعتماد کے بارے میں بات کی ہے اور جان لو کہ اپنے آپ کو ثابت کرنے کے لئے آپ کو کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔"

جنسی عمل اور جنسیت کے بارے میں سیکھنا

جب ہم اسکول میں جنسی تعلقات کے بارے میں بات کرتے ہیں تو اس کی وضاحت بنیادی طریقے سے جاتی ہے۔ ہم بالغ افراد کے درمیان محبت بھرے تعلق کو جنسی عمل کے حصے کے طور پر سیکھتے ہیں۔ ہم نوجوانوں کو یہ سیکھنے میں مدد دیں گے کہ انہیں اپنے ذاتی تعلقات میں صحت مند، خوش و خرم اور محفوظ رہنے کا حق حاصل ہے۔ ہم اس بات کی وضاحت بھی کرتے ہیں کہ مانع حمل اور کنڈوم کیا ہوتے ہیں تاکہ نوجوانوں کو صحیح معلومات حاصل ہوسکیں۔

- **رضامندی کی عمر۔** اسکول میں نوجوان افراد کو علم ہو جائے گا کہ رضامندی کی عمر 16 ہے۔ اس کی وضاحت ایک ایسی چیز کے طور پر کی جائے گی جو نوجوان افراد کو عمر رسیدہ افراد سے محفوظ رکھتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ چند ایک نوجوان افراد 16 سال کے ہونے سے قبل ہی جنسی تعلقات استوار کر لیتے ہیں۔ والدین کی حیثیت سے آپ اپنے بچے سے اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ آپ ان سے کیا توقع کرتے ہیں اور کیا چاہتے ہیں۔
- **مانع حمل اور کنڈومز۔** گھر پر آپ اپنے بچے سے ان موضوعات پر یہ کہتے ہوئے بات کر سکتے ہیں کہ جب انہیں ان چیزوں کے بارے میں خود سوچنے کی ضرورت پیش آئی تو آپ ان کے لئے دستیاب ہوں گے۔ آپ مانع حمل کے مختلف انتخابات کے بارے میں آن لائن معلومات کی چھان بین کر سکتے ہیں۔ جب آپ اس بارے میں اسکول میں سیکھیں گے تو ہم آپ کے ساتھ چند ایک اچھی ویب سائٹس شیئر کریں گے۔
- **دباؤ اور لذت۔** اسکول میں ہم نوجوان افراد کو دباؤ کو پہچاننے کی ترغیب دیں گے کہ جنسی عمل انجام دینے کے لیے ان پر کوئی دباؤ ڈال سکتا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ وہ آگاہ رہیں اور وہ اپنے جسم اور مرضی کے مالک ہوں۔ ہم چاہتے ہیں کہ انہیں اس بات کا علم ہو کہ جنسی عمل ایک اہم چیز ہے۔ جب یہ وقوع پذیر ہو تو مرضی کے ساتھ اور خوشگوار انداز میں ہونا چاہئے۔ والدین کی حیثیت سے آپ اپنے بچے سے کہہ سکتے ہیں کہ آپ کو ان سے کیا امید ہے اور جب وقت آجائے تو انتخاب کے بارے میں سوچنے میں ان کو مدد دیں۔

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند باتیں یہ ہیں:

"ہم نے جنسی عمل میں تاخیر کرنے کے بارے میں تبادلہ خیال کیا - پختگی اور دیکھ بھال کے احساس اور محبت کیے جانے کی وضاحت کی۔"

"ہم ہر وقت ہم جنس پرست ہونے، اور جنسی استحصال جیسے مسائل کے بارے میں بات کرتے ہیں، میڈیا میں تو یہ بات پہلے ہی سے زیر بحث ہے۔"

"ہم اس بات پر سختی کے ساتھ یقین رکھتے ہیں کہ جنسی تعلقات نہ رکھنا ایک اختیاری عمل ہے، جبکہ ہمیں تشویش ہے کہ اسکول کی تعلیم عام طور پر یہ فرض کر لیتی ہے کہ وہ ایسا کریں گے۔ ہم محسوس کرتے ہیں کہ یہ نامناسب ہے۔ جنسی عمل انجام "نہ" دینا ایک قابل عمل اختیار ہے (اور حقیقت میں یہ ایک بہترین انتخاب ہے کیونکہ یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کے خطرات کو بھی بڑے پیمانے پر کم کرتا ہے!)"

"ہم نے کھل کر گفتگو کی ہے۔" تاہم، جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے، ہم ان کی حوصلہ افزائی کر رہے ہیں کہ بجائے اس کے کہ وہ محفوظ جنسی تعلقات کی توقع کریں وہ جنسی تعلقات نہ رکھنے کے طریقوں کا انتخاب کریں، لیکن ان سے بات ضرور کریں کہ محفوظ جنسی تعلقات کا کیا مطلب ہے۔"

"ہم اس کو 14 سال کی عمر میں کنڈوم کے بارے میں سوچنے کی ترغیب دینا چاہتے ہیں۔ جیسا کہ کرسمس کے تحفے میں ہوتا ہے، سب سے پہلے مذاق۔"

"ہم اس کے ساتھ ایل جی بی ٹی کے بارے میں بات کرتے ہوئے ان لوگوں کی حقیقی زندگی، جن کو وہ جانتی ہے، اور اپنی خاندانی اقدار کو استعمال کرتے ہوئے مثالیں دیتے ہیں تاکہ اسے اپنے آپ سے مخلص ہونے اور دیگر افراد اور ان کے اختلافات کو قبول کرنے کی اہمیت کا احساس دلایا جائے۔"

والدین / کیئر ہونے کے بارے میں سیکھنا

پرائمری اسکول میں بچوں کو زندگی کے وجود میں آنے، حمل اور پیدائش کے بارے میں علم ہوتا ہے، جبکہ ہم اسیکنڈری اسکول میں اس علم کو تازہ کریں گے۔ ہم نوجوان افراد سے یہ بھی چاہتے ہیں کہ اگر وہ واقعی میں اولاد پیدا کرنا چاہتے ہوں تو پہلے ہی سے غور کریں کہ وہ کس قسم کے والدین بننا چاہتے ہیں۔ آپ گھر پر بھی بچوں کی نگہداشت سے متعلق تعلیم کی تائید کر سکتے ہیں۔

- **والدین بننا اور یہ سوچنا کہ وہ کس قسم کے والدین ہوں گے۔** والدین بننے کے بارے میں سیکھنے سے نوجوانوں کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ یہ ایک اہم کام ہے۔ آپ اپنے ذاتی تجربات کو اپنے بچے کے سیکھنے کے عمل میں مدد دینے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں تاکہ وہ اس بات کو سمجھ اور جان سکیں کہ ان کے ایک بچہ ہونے سے لیکر اب تک آپ سب کام انہی کے لیے انجام دے رہے ہیں۔
- **بچوں کی نشوونما کے بارے میں اہم چیزیں۔** جب بھی آپ کے لیے ممکن ہو آپ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔ بیٹوں اور بیٹیوں دونوں کی۔ آپ فیملی میں بچوں کے ساتھ وقت گزار کر، محبت کی اہمیت کو سمجھ اور محسوس کر کے، دیکھ بھال اور کھیل کود کے ذریعے مدد دے سکتے ہیں۔

سننے اور بولنے کی اہمیت

بعض اوقات آپ کو درست وقت پر درست جگہ پر رہنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اس طرح کے لمحات میں آپ کا بچہ ایسے جذبات کا اظہار کرے گا جن سے آپ آگاہ ہوں گے، شاید یوں لگے کہ جس طرح انہیں آپ کو کچھ بتانے یا پوچھنے کی ضرورت ہو، یا ہوسکتا ہے کہ اچانک سے سوال سامنے آجائے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ کبھی کبھی والدین یا کیئر ہونا مشکل ہوسکتا ہے۔ لیکن آپ کے لیے جب بھی ممکن ہو سکے بات چیت کے لئے دستیاب رہیں۔

"یہ مسائل پر بات کرنے سے متعلق ہے۔ وہ جانتا ہے کہ وہ میرے پاس یا گھر کے دیگر افراد کے پاس آسکتا ہے۔ میں نے اسے بتایا ہے کہ کوئی ایسا موضوع نہیں ہے جس پر بات نہ ہو سکتی ہو۔"

مل کر مطالعہ کرنے والی کتب

اسکول میں ہمارے پاس چند کتابیں موجود ہیں، دیگر کتب آپ مقامی لائبریری سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر ان کے پاس نہ ہوں تو وہ آپ کے لئے آرڈر کر سکتے ہیں۔

"میں نے بلوغت سے متعلق ایک کتاب خریدی ہے جس میں ان تمام تبدیلیوں کی تفصیل کے ساتھ وضاحت کی گئی ہے جو ایک بچے کے اندر بالغ ہونے وقت رونما ہوتی ہیں۔ میں نے یہ کتاب اپنے بیٹے کو الجھن کا شکار ہونے سے بچانے کے لئے خریدی ہے، لیکن ہم جذبات اور جنسی تعلقات وغیرہ کے بارے میں کھل کر بات کرتے ہیں۔"

"وہ واقعی میں سننا نہیں چاہتی اور کانوں میں انگلیاں ٹھونس دیتی ہے، لہذا میں کتابیں خریدتا ہوں۔"

یہ بالکل معمول کی بات ہے۔ [It's perfectly normal]

رابی ای۔ ارٹ اور مشل ایمبرلے [Robie E. Harris and Michael Emberley] (آئی ایس بی این-763-62610-0-978) (5)۔ جسم کی تبدیلیوں، جنسی تعلقات اور جنسی صحت کے بارے میں ایک کتاب۔

زندگی سے متعلق حقائق: نشوونما پانا [Usborne facts of Line: Growing up]

سوسن میریڈیٹھ [Susan Meredith] (آئی ایس بی این-7460-3142-4-0)۔ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ میرا جسم کیوں بدل رہا ہے؟ مجھے کیوں مختلف ہونے کا احساس ہوتا ہے؟ جوانی، جسم کی تبدیلی اور جنسی تعلقات سے متعلق ایک کتاب۔

ذاتی حفظان صحت؟ اس کا میرے ساتھ کیا تعلق ہے؟

[Personal Hygiene? What is that got to do with me?]

پیٹ کریسیسی [Pat Crissey] (آئی ایس بی این 5-796-84310-1-978)۔ ذاتی حفظان صحت کا تعارف کرواتی ہے، ضروری مہارتیں سکھاتی ہے اور زندگی کے لئے اچھی عادات تجویز کرتی ہے۔ بدبودار سانسوں سے لیکر گندے ناخنوں تک، بدبودار بغلیں اور بہت کچھ۔

آئیے جنس کے بارے میں بات کرتے ہیں [Let's Talk about Sex]

رابی ای پیرس [Robie E. Harris] (آئی ایس بی این 9-174-84428-1-978)۔ ایک ایسی کتاب جو نوعمروں اور نئے نئے جوان ہونے والوں کو بتاتی ہے کہ انہیں جنسی تعلقات کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے۔

نشوونما پانے کے بارے میں ایک چھوٹی سی کتاب [The Little Book of Growing Up]

وک پارکر [Vic Parker] (آئی ایس بی این 1-93099-340-0-978)۔ ہر بات جو آپ کو بلوغت اور ماہواری کے بارے میں جاننے کی ضرورت ہے۔

وہ تمام معلومات جو آپ لڑکوں کے اعضائے تناسل اور دیگر چیزوں کے بارے میں ہمیشہ سے جاننا چاہتے ہیں۔ [Everything you ever wanted to ask about willies and other boys' bit]

ٹریسیا کرائیٹمان، ڈاکٹر نیہل سیمپسن، ڈاکٹر روسمیری جونز [Tricia Kreitman, Dr. Neil Simpson, Dr. Rosemary Jones] (آئی ایس بی این 1-85340-634-1)۔ لڑکوں کے تمام سوالات اور پریشانیاں - مصنف ان کا جواب دیتا ہے۔

دی پیریڈ بک (ہر وہ چیز جس کے بارے میں آپ نہیں پوچھنا چاہتے لیکن جاننے کی ضرورت ہے)

[The Periods Book (Everything you don't want to ask but need to know)]

کیرن گریولی [Karen Gravelle] (آئی ایس بی این 9-1705-7499-0)۔ ایک عملی کتاب جو آپ کی ماہواری کے ساتھ آنے والی جسمانی، جذباتی اور معاشرتی تبدیلیوں کے بارے میں کسی بھی سوال کا جواب دیتی ہے۔

عضو تناسل کے ساتھ زندگی بسر کرنا [Living with a Willy]
نک فیشر [Nick Fisher] (ISBN 0-330-33248-1)۔ گلڑ کے کا جسم اور انہیں کیا ہوتا ہے سے متعلق۔

وہاں کیا ہو رہا ہے؟ [What's going on down there?]
کیرن گریولی [Karen Gravelle] (آئی ایس بی این 0-8027-7540-3)۔ ان سوالات کے جوابات جنہیں تلاش کرنے میں لڑکوں کو مشکل پیش آتی ہے۔

ان لڑکوں کی کہانیاں جو مختلف ہونے کی ہمت رکھتے ہیں [Stories for boys who dare to be different]
بن بروکس [Ben Brooks] (آئی ایس بی این 0-978-1-78747-198-6)۔ حیرت انگیز لڑکوں (جو مشہور ہوئے اور اتنے مشہور مرد نہیں ہیں) کی سچی کہانیاں جنہوں نے دنیا کو تبدیل کیا۔

باغی لڑکیوں کے لئے گڈ نائٹ کہانیاں [Goodnight stories for rebel girls]
الینا فیولی اور فرانسیسکا کیوالو [Elena Favilli and Francesca Cavallo] (آئی ایس بی این 0-978-0-141-98600-5)۔ پوری دنیا کی بہادر خواتین (کچھ مشہور اور کچھ اتنی مشہور نہیں ہیں) کی کہانیاں۔